

Frallor med keso & pumpfrön

Frallor med keso & pumpfrön

Frallor med keso & pumpfrön – Supergoda frallor som är mjuka och saftiga inuti med en härlig krispig skorpa och gott tuggmotstånd från pumpafröna. LCHF, socker och glutenfria. Perfekt till frukost eller mellanmål.

12 st frallor

Ingredienser

4 ägg

130 g smör

4 dl keso

1 tsk salt

4 tsk bakpulver

4 dl [mandelmjöl](#)

2 dl pofiber

1,5 dl pumpafrön

4 msk fiberhusk

Vallmofrön till topping

Gör så här

1. Smält smöret

2. Blanda ihop keso och ägg och mixa sönder keson med en stavmixer. Blanda ner det smälta smöret.

3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blanda ner i den blöta smeten

4. Låt smeten stå i ca 5 minuter

5. Rulla smeten till 12 bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper

6. Platta till bollarna lite och toppa med vallmofrön

7. Grädda i ugnen i 25 minuter på 175 grader

Frallor med pumpafrön

Frallor med pumpafrön

Frallor med pumpafrön – Saftiga frallor med härligt tuggmotstånd av pumpafrön. LCHF, socker och glutenfria. Perfekt till frukost eller mellanmål.

6 frallor

Ingredienser

2 ägg

60 g smör

1 dl creme fraiche

1 dl gräddfil

0,5 tsk salt

2 tsk bakpulver

2 dl [mandelmjöl](#)

1 dl pofiber

0,75 dl pumpafrön

2 msk fiberhusk

Vallmofrön till topping

Gör så här

1. Smält smöret

2. Vispa ihop creme fraiche, gräddfil, ägg och smör

3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blanda ner i den blöta smeten

4. Låt smeten stå i ca 5 minuter

5. Rulla smeten till 6 bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper

6. Platta till bollarna lite och toppa med vallmofrön

7. Grädda i ugnen i 20 minuter på 175 grader

Tekakor

Tekakor

Tekakor – Supergoda och luftiga. Fria från gluten och socker. Perfekta att göra äggsmörgås på. Receptet från 56kilo, men något modifierat.

Ingredienser

3 ägg

100 g keso

1 dl [mandelmjöl](#)

2 msk pofiber

1 msk fiberhusk

1 tsk bakpulver

salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader
 2. Mixa keso och ägg med stavmixer.
 3. Rör ner mandelmjöl, pofiber, fiberhusk, bakpulver och salt.
 4. Låt stå i 5 minuter.
 5. Klicka ut 5 klickar på bakpappersklädd plåt.
 6. Baka i ugnen i 15 minuter tills tekakorna fått fin färg.
-

Tortilla på mandel och kokosmjöl

Tortilla på mandel och kokosmjöl

Tortilla på mandel och kokosmjöl – Recept kommer från Åses 56kilo, med lite modifikation i instruktionerna. Supergoda tortillabröd gjort på mandel och kokosmjöl istället för vete eller majsmjöl. Lite krångliga att baka ut då de blir lite kladdiga, men det löste jag med att baka ut dem på bakplåtspapper med extra mjöl. Fria från gluten, mejerier och socker.

5 st

Ingredienser

1 dl [mandelmjöl](#)

2 msk [kokosmjöl](#)

0,5 dl pofiber

0,5 tsk salt

2,5 msk fiberhusk

2 dl vatten

1 msk smält [kokosolja](#)

Gör så här

1. Blanda de torra ingredienserna i en bunke och rör sedan ihop med vatten och olja till en deg. Låt vila i 5 minuter
 2. Dela degen i 5 bitar och kavla sedan ut med en kavel. Jag kavlade ut dem på ett bakplåtspapper så att de inte skulle fastna. Jag bakade också ut dem med extra mandelmjöl.
 3. Stek i medelhet panna några minuter. Vänd några gånger.
 4. Förvara i handduk eller servera omedelbart.
-

Formfranska

Formfranska

Ett recept på en supergod formfranska som kommer från Åse 56 kilo som vi var tvungna att testa då det såg så gudomligt gott ut – och det var det också. Luftigt, mättande och underbart att rosta. Perfekt att använda som botten till räksmörgås eller smörgåstårta. Fri från gluten, socker och har ett långt kolhydratinnehåll.

ca 20 st skivor

Ingredienser

4 dl [mandelmjöl](#)

4 dl pofiber

4 msk fiberhusk

3 tsk bakpulver

2 tsk salt

6 ägg

125 gram smör

5 dl fet grekisk/turkisk yoghurt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
 2. Blanda de torra ingredienserna. Vispa äggen pösiga. Smält smöret. Vispa ner smör och yoghurt i äggen och rör till sist ner de blandade torra ingredienserna. Låt degen svälla i 15 minuter.
 3. Smörj en form och klä med bakpapper, klicka ut degen. Pensla med ägg eller mjölk och strö vallmofrön över. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 60 minuter. Låt gärna brödet stå kvar på eftervärme en kvart.
-

Rostbröd med keso

Rostbröd med keso

Rostbröd med keso – Receptinspiration kommer från Åse 56 kilo. Supersaftigt och gott rostbröd gjort på keso. Går också utmärkt att använda som bröd till smörgåstårter. LCHF och glutenfritt.

1 limpa

Ingredienser

5 ägg

250 g keso

8 msk [kokosmjöl](#)

8 msk kruskakli

2 msk fiberhusk

4 tsk bakpulver

1 tsk salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda de torra ingredienserna först, mixa sedan ägg och keso med stavmixer. Blanda ihop allt.
3. Häll ut degen i en brödform
4. Strö över vallmofrön
5. Grädda i mitten av ugnen i ca 20-25 minuter.

Bovetefrallor

Bovetefrallor

Supergoda bovetefrallor som är fria från gluten, mejerier, ägg

och socker. Receptet är från början tagen ur boken "Nytt bröd – baka gott utan gluten" men något modifierat. Vi jäste bullarna i en bakmaskin, men går såklart lika bra utan, men du kan behöva tillsätta mer mjöl i smeten.

7 frallor

Ingredienser

4 dl vatten

3 g torrjäst (eller 10 g färsk)

1,5 msk fiberhusk

2 dl (260 g) [bovetemjöl](#) + lite extra att baka ut med

15 g pumpakärnor

15 g solrosfrön

1 msk [chiafrön](#)

0,5 tsk salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200g

2. Blanda alla torra ingredienser. Tillsätt vatten och låt jäsa i 2 timmar

3. Ta upp degen på mjölat bakbord och dela i 7 delar och rulla till frallor. (Degen blir ganska kladdig så rulla så gott det går och klicka sedan ut degen på bakplåtspapper och strö över bovetemjöl och låt dem vila ytterligare 30 minuter på plåtarna

4. Grädda i ugnen i ca 25 minuter eller till de fått fin färg

5. Låt svalna helt under bakduk innan du skär i frallorna

Kesobröd med kokosmjöl

Kesobröd med kokosmjöl

Kesobröd på kokosmjöl, keso, pofiber och frön. Fri från gluten

och socker. Lågt kolhydratinnehåll.

6 st frallor

Ingredienser

3 ägg

125 g keso

5 msk [kokosmjöl](#)

4 msk pofiber

3 tsk bakpulver

0,5 dl linfrön

0,5 dl pumpafrön

0,5 tsk salt

Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader.

Blanda de torra ingredienserna först, mixa sedan ägg och keso med stavmixer. Blanda ihop allt.

Forma till 6 st runda bollar och lägg dom på en plåt med bakplåtspapper

Strö över vallmöfrön

Grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter.

Frallor på mandel och kokosmjöl

Ett recept från 56kilo som vi modifierat

Ingredienser

2 ägg

2 dl fet yoghurt

3 msk [kokosolja utan smak](#) (smält)

1 dl [mandelmjöl](#)

2 msk [kokosmjöl](#)

1,5 dl pofiber
1,5 msk fiberhusk
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
svarta vallmofrön

Gör så här

1. Vispa äggen fluffiga, vispa sedan ner yoghurt och den smälta kokosoljan
 2. Blanda de torra ingredienserna och vispa ner. Låt allt stå och svälla i minst 5 minuter.
 3. Sätt ugnen på 200 grader och rulla försiktigt till bullar med blöta händer, lägg på bakplåtspapper och pensla med uppvispat ägg och vallmofrön. Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter.
-

Chia & linfrö kex

1 plåt

Ingredienser

1,5 dl varmt vatten
1 dl [mandelmjöl](#)
1 dl linfrön
1 dl solrosfrön
0,5 dl [chiafrön](#)
2 msk fiberhusk
3 msk [kokosolja](#)
En nypa [himalaya salt](#)

Gör så här

1. Sätt ugnen på 150 grader
2. Koka upp vattnet

3. Blanda alla torra ingredienser och lägg i kokosoljan
4. Häll över det varma vattnet så kokosoljan smälter
5. Rör om till en jämn smet
6. Låt stå och svälla i ca 5 minuter
7. Fördela smeten jämt och tunt med hjälp av fingrarna på en plåt med bakplåtspapper
8. Grädda mitt i ugnen i ca 55 minuter tills brödet fått lite färg och stelnat till
9. Låt svalna på galler innan du bryter sönder det i mindre bitar

Originalrecept från tidningen Matkärlek, men lite modifieringar.